Jueves 27 de febrero del 2025 | Año 40 | Nº 14.926
Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00

NEGOCIANTE FUE LIBERADA SANA Y SALVA DE LAS MANOS DE SUS RAPTORES



LILIAN VEGA CARRASCO (VÍCTIMA)

RESCATAN A EMPRESARIA Y DETIENEN A 14

- Estaba en una casa en SMP y pedían 2 millones por su rescate.
- Familia había abonado 85 mil, pero secuestradores querían más.
- Le hallaron a los criminales armas de guerra.

PÁGINA 2



- Xiomy Kanashiro afirma que con Farfán solo son amigos. PÁG. 8

"LE DESEO LO MEJOR"

¡VIEJO LINDO!

- Barcos lloró porque nunca había anotado un gol en la Bombonera. PÁG. 10

POLICÍA IRRUMPIÓ EN VIVIENDA EN SMP PARA LIBERAR A LILIAN VEGA CARRASCO

Empresaria fue RESCATADA

✚ Agentes detuvieron a 14 personas de nacionalidad venezolana, colombiana y peruana.
✚ En inmueble se hallaron armas, municiones y granadas.

José Ancajima / Óscar Chumpitaz



POLICÍAS INTENTAN TRANQUILIZAR A LA VÍCTIMA.

Agentes de la Policía Nacional rescataron a la empresaria Lilian Vega Carrasco, conocida como "La reina del arroz", secuestrada hace una semana en San Martín de Porres.

Durante el operativo, realizado en horas de la noche del pasado martes en una casa de tres pisos del programa de vivienda Las Lomas de Limatambo en San Martín de Porres (SMP), la Policía ejecutó la operación de rescate.

Las autoridades detuvieron a 14 personas de nacionalidad venezolana, peruana y colombiana, presuntamente involucradas en el plagio.

Según fuentes policiales, los secuestradores exigían un pago de 2 millones de soles por su liberación. La familia de la empresaria ya había abonado 85 mil soles a los raptores.

En un principio, la familia no quería que la PNP interviniera en el caso por temor a que los hampones tomaran represalias.

El operativo se realizó con éxito, permitiendo la liberación de la empresaria sin que sufriera daños físicos graves. No obstante, fue trasladada a un centro médico para una evaluación general.

"PENSÉ QUE ME MATABAN"

"Pensé: cobran, me matan y se van", refirió entre sollozos Vega Carrasco a una de las agentes que intentaba consolarla durante el operativo, que permitió rescatarla sana y salva, aunque con un terrible trauma emocional.






ROMPIERON LA PUERTA PARA INGRESAR AL INMUEBLE.

Durante el rescate, se halló armamento de largo alcance, pistolas, municiones y granadas de guerra distribuidas en diversos puntos del inmueble donde mantenían cautiva a la víctima.

Las primeras hipótesis de la Policía Nacional sugieren que el rapto de la empresaria podría estar vinculado a las actividades delictivas de la banda criminal Los Injertos del Cono Norte, liderada por Erick Luis Moreno Hernández, "El Monstruo".

ACCIDENTE DEJA CINCO HERIDOS

Cúster se despista



ACCIDENTE PUDO SER PEOR.

Cinco personas resultaron heridas debido al despiste de una cúster de transporte público en la av. Fernando Wiesse en San Juan de Lurigancho.

Un testigo narró a RPP el momento del accidente. "El conductor hizo la maniobra para evitar un accidente mayor porque había congestión vehicular. Se tuvo que meter a la berma. El problema es que los pasajeros entraron en nerviosismo y saltaron de la unidad", refirió.

Los heridos fueron trasladados al Hospital 10 de Octubre.

El vehículo no tiene letreros de ninguna empresa de transportes, por lo que se presume que ofrecía el servicio informalmente. El conductor fue trasladado a la comisaría PNP 10 de Octubre para realizar las diligencias. (C. L.P.)

TRAS ROBAR CELULAR Y ARRASTRAR A MUJER

Delincuente llora


LADRÓN TIENE ANTECEDENTES.

Un delincuente fue detenido en flagrancia por la Policía tras arrebatarle el celular a una mujer de 63 años y arrastrarla por el suelo en el cruce de la av. San Pablo y la calle Sergio Calle en La Victoria.

Ansony Joel Dextre Cotrina, de 22 años, intentó huir, pero fue perseguido y capturado por agentes del grupo Terna. Al ser arrestado, lloró y suplicó a su víctima para que no formalizara la denuncia. "Por favor, no quiero ir preso", imploró. (Valeria Tosso)

el Popular Jueves 27 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

IBAN A BORDO DE UNA MOTO Y MUJER ESTABA EMBARAZADA

Pareja fallece tras ser arrollada por un tráiler

✚ Accidente sucedió en la avenida Bertello en Canta Callao.

Lin Chomba


VEHÍCULO MENOR QUEDÓ DESTRUIDO.

En un trágico suceso ocurrido en la av. Bertello en Canta Callao, un tráiler embistió una motocicleta en la que viajaba una pareja, causando la muerte instantánea de ambos ocupantes.

Imágenes de cámaras de seguridad dejaron ver la gravedad de este accidente en una zona muy concurrida del distrito.

El accidente tuvo lugar cerca al Tottus de la zona. Testigos presenciales señalaron que el tráiler azul que circulaba por la avenida, intentó adelantar a la motocicleta, pero terminó colisionando brutalmente contra ella.

El impacto tuvo tal magnitud que el vehículo menor quedó destruido, mientras que los cuerpos de las víctimas fueron arrastrados varios metros antes de que el tráiler lograra detenerse.

Las víctimas son Miguel Ángel Espinoza Merello, conductor de la motocicleta, y su pareja, que se encontraba embarazada. La moto circulaba en el carril central cuando el tráiler, aparentemente sin advertir su presencia, intentó cambiar de carril, lo que terminó por ocasionar la tragedia. Las imágenes del accidente fueron compartidas en redes sociales.

El conductor del tráiler fue retenido para ser sometido a pruebas de alcoholemia y brindar su declaración sobre los hechos. Se evalúan las cámaras de seguridad cercanas para esclarecer las circunstancias del accidente y determinar responsabilidades.



Vecinos preocupados

Los vecinos expresaron su preocupación por la imprudencia de algunos conductores de vehículos pesados que transitan por la av. Bertello.

CAPTURAN A MICROCOMERCIALIZADORES EN SJM

Banda vendía droga

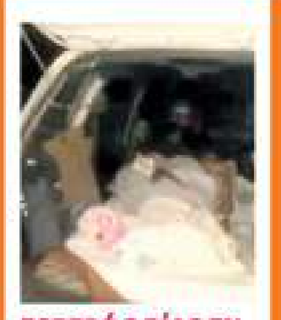

GOLPE A LA MICROCOMERCIALIZACIÓN.

Disfrazados de agentes de una empresa, efectivos del grupo Terna capturó a una banda dedicada a la comercialización de pasta básica de cocaína en San Juan de Miraflores.

Según la Policía, los hampones usaban como fachada una propiedad privada en la av. Mateo Pumacahua con la av. Pastor Sevilla para vender las sustancias ilícitas. En la intervención se halló 1115 envoltorios de estupefacientes.

Además, los agentes intervinieron a cinco personas que se encontraban en el sector aledaño al parque zonal Huayna Cápac, que se había convertido en fumadero y zona de venta de drogas. (C.I.P.)

EN CORTO



ESPERÓ 3 DÍAS EN UN AUTO PARA SER ATENDIDO

Un hombre que sufrió un derrame cerebral esperó tres días en un colchón dentro de la maletera de un auto para recibir atención médica en el Hospital Santo Toribio Mogrovejo en el Cercado de Lima. Debido a la falta de asistencia, Juan Coral de 54 años que vino desde la ciudad de Huarmey, tuvo que permanecer sobre un colchón dentro de la maletera de una Station Wagon. (C.I.P.)



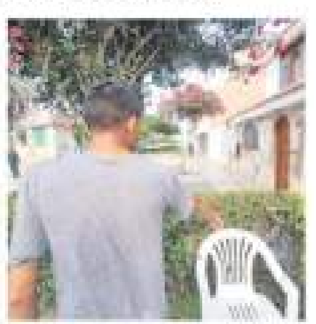
MUJER SUFRE QUEMADURAS POR EXPLOSIÓN

PUNO. Una adulta mayor de 78 años resultó con quemaduras de segundo grado en el rostro y las manos, además de perder su vivienda, tras la explosión de un balón de gas. El accidente ocurrió en el distrito de Ollaraya, provincia de Yunguyo en Puno. Inés Quispe de Cahuaya al intentar encender un fósforo, provocó la explosión. (Cinthia Álvarez)


MENORES FUERON BALEADOS.

ATAQUE FUE EN LA ESQUINA DE LAS CREMOLADAS

Sicarios acribillan a tres menores en el Callao



Tres menores de edad fueron asesinados ayer a plena luz del día al ser baleados en el conocido establecimiento La esquina de las cremoladas, en el cruce de la av. Víctor Raúl Haya de la Torre con la Calle 26 en el Callao.

Según la información, tres sicarios llegaron a dicho lugar y tras identificar a sus víctimas, uno de ellos regresó armado para abrir fuego. Dos de los adolescentes murieron dentro del establecimiento, mientras que el tercero perdió la vida en un negocio cercano.

La Policía llegó al lugar y encontró 10 casquillos de bala. Las cámaras de seguridad captaron el momento de la huida de los criminales.

Entre las hipótesis que se manejan están la venganza, la extorsión o el cobro de cupos, aunque todavía no se confirmó ninguna de estas teorías. (C.I.P.)

LA DOPÓ JUNTO A SU MADRE

Curandero abusó de menor

HUANCAYO. El curandero Darwin Alonso Canchanya, de 20 años, dopó y abusó sexualmente de una menor, tras doparla junto a su madre durante un "ritual de limpieza".

Según la denuncia, la víctima adolescente de 16 años, llegó junto con su madre a la casa del chamán en Chilca, para someterse a dicho ritual. Ambas tomaron una bebida con somníferos que les ofreció el sujeto y madre e hija perdieron el conocimiento, lo que aprovechó el inescrupuloso para abusar de la menor.


SUJETO FUE CAPTURADO.

La Policía capturó a Alonso Canchanya en su vivienda. (C.I.P.)

CITARÁ A REPRESENTANTES DE INTERCORP POR TRAGEDIA DE REAL PLAZA EN TRUJILLO

Congreso exige explicaciones

✚Centro comercial anunció fondo de 20 millones de soles para afectados.

Pamela Arroyo / Fiorella Azaña



TRAGEDIA DEJÓ 84 HERIDOS Y SEIS FALLECIDOS.

El parlamentario Wilson Soto, de Acción Popular, anunció que envió el oficio N° 0781 al presidente de la Comisión de Defensa del Consumidor del Congreso, Manuel García, para solicitar que los presuntos responsables vinculados a la tragedia en el centro comercial Real Plaza en Trujillo sean convocados al pleno del Congreso el próximo 4 de marzo.

El legislador detalló que solicitó la presencia en el Parlamento de los representantes de Intercorp, entre ellos propietarios, gerentes y administradores de Real Plaza; del alcalde de Trujillo; el presidente de Indecopi y del contralor general de la República, César Aguilar Surichaqui.

El parlamentario destacó la necesidad de una investigación exhaustiva sobre los hechos, remarcando que deben aclararse completamente, ya que existen responsables, tanto directos como indirectos. "Hay personas que han fallecido prácticamente, han perdido la vida, su proyecto de vida. Por ejemplo, hay una persona también que le amputaron la pierna y se malogró su vida. No podemos pasar por agua tibia y decir que no pasó nada", expresó.

Acusa a alcalde

El congresista Wilson Soto acusó al alcalde de Trujillo, Mario Colberth Reyna Rodríguez, de intentar eludir responsabilidad. El legislador dijo que la denuncia penal que presentó el burgomaestre contra los representantes del Real Plaza Trujillo es un intento de "lavarse las manos".

FONDO PARA AFECTADOS

Real Plaza Trujillo anunció la creación de un fondo con un aporte inicial de 20 millones de soles destinado para la cobertura total de los gastos médicos y de recuperación de las personas afectadas.

Además, cubrirá otros apoyos complementarios en beneficio de las familias impactadas, sin afectar las compensaciones que correspondan.

Además, Real Plaza puso a disposición una línea telefónica exclusiva para que los afectados puedan comunicarse en caso de dificultades con la cobertura de sus gastos o cualquier otra necesidad. El número de contacto es el (01) 601-4000, opción 9, y estará disponible las 24 horas del día.



MINISTRO DEL INTERIOR SE REUNIÓ CON 25 LEGISLADORES.

SE REUNIÓ CON CONGRESISTAS PARA EVITAR CENSURA

Santiváñez hizo lobby

El ministro del Interior, Juan José Santiváñez, sostuvo reuniones con 25 congresistas en su oficina entre el 6 de enero y el 21 de febrero, en medio del proceso de recolección de firmas para una moción de censura en su contra.

Según el portal de transparencia, consultado por El Comercio, la bancada de Fuerza Popular tuvo la mayor presencia en su despacho, con 25 visitas registradas.

También se reunieron con el titular del Ministerio del Interior las bancadas de Alianza para el Progreso (APP), Podemos Perú, Perú Libre, entre otros.

La mayoría de los parlamentarios que acudió a la oficina de Santiváñez optó por no suscribir la moción de censura.



CONTROVERSIAL PROYECTO DE LEY DEL CONGRESO.

POR "ASESINATO DE PAREJA"

Proponen eliminar delito de feminicidio

Pese a que en el 2024 se registraron 170 feminicidios y en enero de este año, 17, según las cifras del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (Mimp), en el Congreso se impulsa un proyecto de ley que busca modificar el Código Penal en el que se elimina el delito de feminicidio para sustituirlo bajo el nombre de "asesinato de pareja".

La iniciativa legislativa es de la congresista María de los Milagros Jáuregui (Renovación Popular), quien argumentó que el término "feminicidio" hace diferencia al momento de sancionar un asesinato contra la mujer que contra un hombre. (Josué Chávez)

HABRÍA RECIBIDO 10,5 MILLONES DE DÓLARES

Humala en la mira



DICHO DINERO HABRÍA RECIBIDO EL EX MANDATARIO EN SOBORNOS.

El ex presidente Ollanta Humala habría recibido 10.5 millones de dólares en sobornos de las empresas integrantes de la presunta organización criminal denominada Club de la Construcción para beneficiarlas en un total de 30 obras, conformadas por 23 licitaciones y 7 concursos públicos, según la imputación fiscal, planteada por el fiscal Germán Juárez Atoche, integrante del Equipo Especial Lava Jato.

Según la tesis de la Fiscalía, los pagos se realizaban a José Guillermo Paredes Rodríguez, quien tendría la función de acopiar el dinero ilícito proveniente de las empresas de la referida organización criminal. Una vez que tenía el dinero, se lo entrega a Carlos Eduardo Paredes Rodríguez y a Ollanta Humala. (Narda Saavedra)

BUSCA REUBICAR A COMERCIANTES AMBULANTES EN UN NUEVO ESPACIO

Ex penal San Jorge será ahora gran centro comercial

✚ En terreno de 50 hectáreas informales tendrían donde vender sus productos.



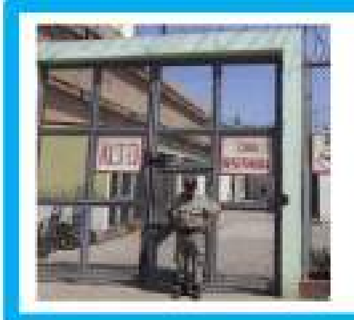
GRAN OPORTUNIDAD PARA LOS INFORMALES.

La municipalidad de Lima construirá un centro comercial en el terreno del ex penal San Jorge, en el Cercado de Lima.

La regidora Roxana Rocha dijo que la iniciativa busca ordenar el comercio informal en el Centro Histórico y ofrecer una solución a los ambulantes que actualmente ocupan las calles de la ciudad.

Contó que el proyecto podría desarrollarse a través de una asociación público-privada o mediante una iniciativa privada. "Vamos a pedir en afectación en uso ese predio tal como lo ha dispuesto el alcalde a la Dirección General de Abastecimientos del MEF, para que nos lo puedan dar y nosotros, con la presencia de empresas privadas, poder edificar y llegar a un acuerdo", afirmó.

El ex penal San Jorge, que dejó de operar en 2010, tiene un terreno de aproximadamente 50 hectáreas y fue objeto de diversas propuestas de uso en el pasado.



Tendrán sitio estable

La municipalidad considera que un centro comercial en el ex penal San Jorge permitiría agrupar a vendedores informales en un solo lugar estable para sus negocios.

EN CORTO

FUNCIONARIOS PÚBLICOS SOLO HASTA LOS 70 AÑOS

El Gobierno oficializó desde este año que la edad máxima para laborar en el sector público debe ser 70 años. Esta medida busca estandarizar los procesos de jubilación y aplicar un criterio uniforme en todas las instituciones estatales. De acuerdo con la norma, publicado en el diario El Peruano, los empleados que alcancen los 70 años en cualquier mes del año podrán continuar trabajando hasta el 31 de diciembre. Ello permitirá una transición más organizada y evitará ceses abruptos. (M.P.)

Reinician obras en colegio de Piura

PIURA. El Programa Nacional de Infraestructura Educativa (Pronied) del Ministerio de Educación (Minedu), reinició el martes los trabajos de reconstrucción de la I.E. 15157, en el distrito de San Miguel de El Faique, provincia de Huancabamba, región Piura.

Esta importante obra, con capacidad operativa para 175 alumnos de nivel inicial, primaria y secundaria se ejecuta en el marco del Plan Integral de la Reconstrucción con Cambios (PIRC) y demandará una inversión de S/8.953.935, de acuerdo con el Banco de Inversiones. (M.P.)

CIRUGÍA EN EL CEREBRO EN HOSPITAL ALMENARA

Le salvan la vida a niña



MENOR DE 12 AÑOS.

Médicos del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen de EsSalud realizaron con éxito una novedosa técnica que permitió resolver las lesiones vasculares cerebrales de una niña de 12 años.

La paciente ingresó con un hematoma cerebral que requirió intervención quirúrgica inmediata.

EsSalud es la única institución en el país que realiza este tipo de cirugías, contando con infraestructura y equipos de alta tecnología, como un angiógrafo biplano, para atender casos complejos a sus asegurados.

"Se aplicó esta innovadora técnica, la menor fue dada de alta con lenguaje conservado, motricidad normal", dijo el Dr. Walter Durand Castro, jefe del Servicio de Neurocirugía Endovascular del hospital. (M.P.)

MAL SE DETECTÓ POR PRIMERA VEZ EN NIÑOS QUE COMIERON MURCIÉLAGO

Extraña enfermedad mata a 50 personas en pocas horas

✚ Víctimas tenían como síntomas fiebre, vómitos y hemorragia interna.

CONGO. Una desconocida enfermedad detectada por primera vez en tres niños que comieron murciélago, mató rápidamente a más de 50 personas en el Congo en las últimas cinco semanas, según informa AP con información de expertos en salud.

El intervalo entre la aparición de los síntomas, que incluyen fiebre, vómitos y hemorragia interna, y la muerte fue de 48 horas en la mayoría de los casos, y "eso es lo realmente preocupante", dijo Serge Ngalebato, director médico del Hospital de Bikoro, centro regional de monitoreo.



RARO MAL ALERTA A COMUNIDAD INTERNACIONAL.

Estos síntomas de fiebre hemorrágica son relacionados con virus mortales conocidos como el ébola, dengue, marburgo y fiebre amarilla, pero los investigadores descartaron estas enfermedades tras analizar más de una docena de muestras recogidas hasta ahora.

EN CORTO

CATARATAS DEL IGUAZÚ CAMBIÓ DE DUEÑO

BRASIL. Una polémica decisión judicial del Tribunal Regional Federal de Brasil indica que las Cataratas del Iguazú fue transferida del control federal al estado brasileño de Paraná. Este cambio no solo afecta la administración del territorio, sino también los ingresos derivados de la explotación turística de este emblemático destino. La medida, emitida el pasado 5 de febrero, fue recibida con reacciones divididas y promete desencadenar una prolongada batalla legal.

POR RIESGO DE ALERGIA MORTAL

Quaker retira producto contaminado de mercado



CLASIFICAN UNO DE SUS INSUMOS COMO "RIESGO MÁS ALTO".

EE.UU. Productos de la conocida marca Quaker Oats fueron retirados del mercado internacional después de que la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA en sus siglas en inglés) clasificó a un insumo de sus productos como un "riesgo más alto" para la salud de los consumidores.

Por ello, la marca activó las medidas correspondientes y retiró todos los productos del mercado al detectar que algunas cajas de mezcla para panqueques y wafles, "Pear Milling", contenían leche no declarada, y que este ingrediente podría representar un riesgo notable para las personas alérgicas o con sensibilidad a los derivados lácteos.

PAMELA LÓPEZ

"YO SOY LA MÁS INTERESADA EN DIVORCIARME"

✚ Desmiente a Christian Cueva, quien dijo que quiere separarse, pero no acude a concilación. ✚ Negó que futbolista la apoye económicamente.

Mario Palacios O.



Le dice Pinocho. Después de que Christian Cueva dijera ser el primer interesado en iniciar los trámites de divorcio para separarse de Pamela López, la trujillana lo desmintió, pues el futbolista fue citado para conciliar, pero nunca asistió.

"Por favor, averigüen. Yo soy la persona más interesada en poder divorciarme, ni siquiera se empezó ese tema. Aún no se ha avanzado el tema de los alimentos, menos el divorcio", comentó la trujillana.

Es que para iniciar los trámites de divorcio, primero deben conciliar para ver el tema de la mantención y alimentos para los tres hijos que tienen.

"Yo quiero conciliar hace rato, se le invitó a conciliar tres veces, pero nunca llegó", añadió.

NO RECIBE NI UN SOL

Pamela López también se refirió a las declaraciones que dio Aladino al programa de Andrea Llosa, asegurando que realiza depósitos en una cuenta del Banco de la Nación para cumplir económicamente con sus hijos, pero la norteña desmintió esta versión, asegurando que no recibió ningún pago.

"Yo desconozco eso porque a mí nunca me llegó ninguna notificación, es lo que él dice. Igual es un poco absurdo, ¿no? A mi cuenta no llega nada, ni un centavo", manifestó López, reafirmándose además que le había pedido 40 mil soles mensuales por la manutención de sus tres hijos.

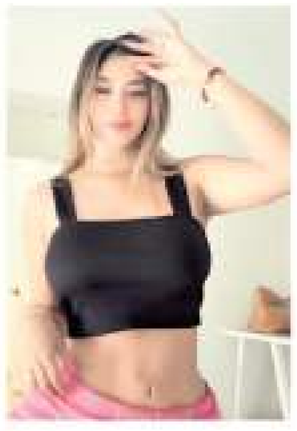
Pagó colegio de sus hijos

Pamela López confirmó que Cueva hizo el abono de la matrícula del colegio de sus tres hijos, pero no sabe de otros ingresos. Hace más de ocho meses es ella quien vela económicamente por sus herederos.

XIOMY KANASHIRO

"HEMOS QUEDADO COMO AMIGOS, LE DESEO LO MEJOR"

✚ Chinita espera que le vaya bien a Jefferson Farfán.





La bailarina negó haber regresado con Jefferson Farfán, después de que fuera visto ingresando de noche a la casa de la Foquita hace unos días. Aclaró haber terminado su vínculo con el ex artillero y le desea lo mejor.

"Hemos quedado como amigos. No súper amigos, solo como amigos, todo bien y siempre cuando una persona es importante para ti se le desea lo mejor y deseo que le vaya súper bien", comentó.

Se refirió a su fugaz romance con el ex de Yahaira Plasencia y por qué él no oficializó el vínculo amoroso que tenían, como ella sí lo hizo ante las cámaras.

Sobre el tema de "la oficialización" manifestó que "es un tema privado de los dos". "Hay muchos comentarios que dicen que él no me quiso oficializar, en algún momento se sabrá toda la verdad, quién fue la persona que no quiso desde un principio", manifestó. (M.P.)

ANDREA VIVANCO

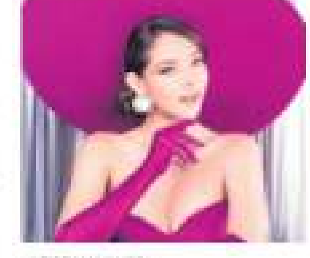
BUSCA GANAR REINADO

✚ De certamen Reina Adolescente Perú.

La modelo Andrea Vivanco, de 17 años, quien representa a la región Ucayalí, es una de las fuertes candidatas en el concurso Reina Adolescente Perú. Ella confía que saldrá airosa frente a las otras aspirantes al cetro.

"Me estoy preparando a conciencia, yo quiero ser la ganadora, la competencia está bastante reñida, pero tengo confianza en mí", dijo.

Este evento tiene ya dos décadas y es organizado por Diego Alcalde. "Apostamos no solo por la belleza, también promovemos la cultura de nuestro país a través de chicas con talento y capacidad", expresó Alcalde. (M.P.)



ANDREA VIVANCO.

PAMELA FRANCO

NO LE INTERESA LO QUE HAGAN

✚ Cantante multiplicó por cero la propuesta de matrimonio de Christian Domínguez a Karla Tarazona.

✚ Dice también no tener amigas en la cumbia.



"Estoy e... mi mejo... moment... estoy feli...

Pamela Franco.

Mario Palacios O.

Poco o nada le interesa. Pamela Franco fue indiferente a la inesperada pedida de mano de Christian Domínguez a Karla Tarazona. A la cantante dijo no importarle lo que hagan otras personas, menos que lo relacionen con su ex pareja.

"La verdad que no. Veo lo que me importa", dijo Pamela al podcats Ahora qué, sobre si había visto la noticia de la propuesta de Christian a Karla.

Al ser consultada, qué le parecía que el padre de su hija haya oficializado su relación con la animadora de televisión y ya pensaba en boda, enlace que él nunca le pidió cuando fueron pareja.

HAY MUCHO PUÑAL

"Hoy, por hoy, lo que hagan otras personas, la verdad, no me interesa, en buena onda. Mi vida gira alrededor de la gente que amo y mi familia. Eso es lo que importa", refirió la cumbiambera.

De otro lado, la cantante de *Dile la verdad*, aseguró que en el ambiente de la cumbia existe mucho maleteo, aunque tiene amigas también, pero que puede contar con los dedos de la mano, entre ellas estaría Yolanda Medina.

"Muy pocas (amigos), pero sí tengo. Lo que pasa es que en este medio te sonríen y luego te dan el puñal. Para muestra un botón", comentó.

La intérprete tropical dijo que no tiene necesidad de mencionar a nadie ni nada, pero sostuvo que sí la han decepcionado bastante.

"A veces uno tiene la imagen de una persona cómo es, pero cada quien se mantiene en lo que es", expresó Pamela Franco, quien dice estar pasando buen momento con Christian Cueva.

Ella es l...
detallis...

Pamela Franco ad... ser ella más detal... que Christian Cue... recordando la sorp... que le dio el futbo... por San Valentín... gusta mucho las... presas, me gusta... los detalles, más c... costo es lo que sign... refirió.

BARCOS LLORÓ POR LA HAZAÑA DE ALIANZA ANTE BOCA

Mi querido VIEJO

"Nadie creía en nosotros y no respetaron a Alianza", dijo el Pirata.

Carlos Lara Porras

Los hombres también lloran. En medio de la euforia por el histórico triunfo ante Boca Juniors en la Bombonera, Hernán Barcos se quebró por haber sido protagonista de un hito en la historia del club blanquiazul.

"Las lágrimas fueron porque con 40 años me tocó anotar en la Bombonera, una cancha donde nunca había podido marcar y esa emoción es por lo que siento por Alianza", manifestó.

El Pirata recuerda que nadie creía en el cuadro blanquiazul. "Hermoso, hermoso porque venimos trabajando mucho. Nadie creía en nosotros y menos contra Boca, un gigante. Pero bueno, Alianza también es un gigante. Hacemos respetar al Perú, a Alianza Lima, y digo el Perú porque Alianza es el Perú", remarcó.

"En la previa en ningún frente se respetó a Alianza y hoy creo que van a cambiar y verán de otra manerta a Alianza", refirió.

El delantero aliancista reveló que no practicaron penales. "No lo practicamos porque no pensamos que íbamos a llegar a los penales. Tenemos jugadores de jerarquía que cuando las papas queman y llega el momento están preparados. Somos justos ganadores y estamos felices por esta hazaña y esta historia que escribimos en el club", puntualizó.

Gorosito bailó el biri biri

Néstor Gorosito se contagió del jolgorio en el vestuario de Alianza Lima y se animó a dar unos pasos de baile ante sus dirigidos.

Tras el partido, el club peruano utilizó la propia frase de su entrenador para lanzar una broma a Boca en sus redes oficiales. "Y sí, Pipo. Fue puro biri biri", publicaron en la cuenta de X acompañando el mensaje con un video en el que se ve a los jugadores y al cuerpo técnico festejando en los vestuarios.

El Pipo recordó que Argentina fue eliminado por Perú en la Bombonera en 1969. "En la cancha hay dos áreas, dos arcos, una mitad de la cancha y 11 que te quieren ganar. Es mentira eso de la cancha. Argentina quedó afuera del Mundial 1970 en la cancha de Boca. No es algo en contra de Boca", dijo el DT aliancista a ESPN. (C.L.P.)



Alianza se asegura jugoso premio

Alianza Lima avanza en la Copa Libertadores y hasta el momento ya se aseguró premios por 1 millón 500 mil dólares, cifra que aumentaría.

Al iniciar su participación en la fase 1, el club victoriano recibió 400 mil dólares. Al avanzar a la fase 2, al eliminar a Nacional de Paraguay, los blanquiazules se aseguraron 500 mil dólares más. Y ahora al clasificar a la fase 3, tras eliminar a Boca Juniors, recibirá 600 mil dólares.

El siguiente rival de Alianza Lima será el Deportes Iquique y si lo elimina clasificará a la fase de grupos de la Copa Libertadores y recibiría 3 millones de dólares.

El primer partido ante Iquique será el 5 de marzo en Chile y el encuentro de vuelta el 12 de marzo en Matute. (C.L.P.)

PRENSA ARGENTINA DIO CON PALO A BOCA

"Papelón histórico"

● Dicen que eliminación ante Alianza "es peor que la de Madrid".

Carlos Lara Porras

BUENOS AIRES. La prensa argentina calificó la eliminación de Boca Juniors ante Alianza Lima en la Copa Libertadores como un "papelón".

El diario Olé tituló en su portada "Titanic" señalando que el cuadro xeneize "se quedó sin Libertadores (ni Sudamericana)" y le puso dos puntos a Edinson Cavani. "A los 97 pifió increíblemente el 3-1 abajo del arco. Estaba solo", señaló el medio.

Por su parte, TyC Sports refirió que "Boca desató este martes su debacle más temida".

En tanto, el periodista Martín Liberman dijo que la eliminación de Boca "es un papelón histórico, un resultado sacatécnico, un resultado sacapresidente, un resultado que invita a una reflexión".

Para el polémico periodista Pablo Carroza este nuevo fracaso de Boca "es peor que Madrid (cuando perdió la final de la Copa Libertadores del 2018 ante River Plate)".

De otro lado, se supo que la dirigencia de Boca Juniors no pensó despedir al entrenador Fernando Gago, quien manifestó que no piensa dar un paso al costado.



LA REACCIÓN DE LA PRENSA GAUCHA.



Racing va por la Recopa

RÍO DE JANEIRO. Racing buscará conquistar la Recopa Sudamericana hoy (7:30 p.m.) ante Botafogo en el partido de vuelta. La Academia tiene ventaja al haber ganado 2-0 en la ida. Si el Fogao gana por dos goles de diferencia se jugará tiempo suplementario y penales si sigue igualada la serie.

ANTE TOLIMA POR LIBERTADORES

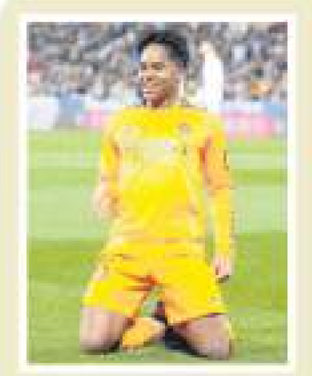
Melgar por otra alegría

AREQUIPA. Melgar intentará asegurar la clasificación a la fase 3 de la Copa Libertadores hoy (7:30 p.m.) ante Deportes Tolima en el estadio de la UNSA en Arequipa.

El cuadro rojinegro ganó en la ida 1-0, por lo que un empate le basta para pasar a la siguiente etapa, pero si pierde por un gol de diferencia en los 90 minutos, el encuentro se definirá por penales.

El entrenador Walter Ribonetto mantendría la formación que le ganó al conjunto cafetero, donde Tomás Martínez y Kenji Cabrera son sus principales figuras. (C.L.P.)




ENDRICK MARCÓ EL GOL.

GANÓ A R. SOCIEDAD POR COPA DEL REY

Madrid saca ventaja

SAN SEBASTIÁN. Real Madrid tuvo que batallar y sufrir hasta el final para llevarse un ajustado 1-0 sobre Real Sociedad en el partido de ida de la semifinal de la Copa del Rey.

A los 18 minutos, Jude Bellingham habilitó a Endrick, quien picó en velocidad entre los centrales y definió cuando quedó mano a mano con el arquero.

Real Sociedad reaccionó en busca del empate y en el complemento estuvo cerca del empate. Lunin le sacó un cabezazo increíble a Oyarzabal y luego tapó un segundo remate para salvar el cero.

La revancha se jugará el 1 de abril en el Santiago Bernabéu. (Agencias)



Otro Cabellos en Cristal

Sporting Cristal anunció la incorporación del lateral izquierdo Axel Cabellos, de 18 años, quien fue cedido a préstamo por toda la temporada y sin opción de compra por Racing Club, dueño de su pase. Axel jugará en el cuadro rimense junto ccon su hermano Catriel. (C.L.P.)







CREA TU PROPIO RECETARIO CON LOS PLATILLOS MÁS DELICIOSOS Y CREATIVOS DE EL POPULAR

Sazón, variedad y calidad: el secreto del aeropuerto económico



AGREGA PEQUEÑAS GOTAS DE ACEITE DE AJONJOLÍ A LA PREPARACIÓN.

Alannis Castañeda Saavedra.

¡Cocina como todo un chef profesional! **El Popular** nos regala su nueva edición de láminas coleccionables **Menú económico** y recetas para negocio. Aquí encontrarás más de 60 recetas que incluyen desde platillos caseros hasta los postres más refrescantes, ideales para el verano e iniciar tu propio emprendimiento culinario. Así podrás generar ingresos con tu rica sazón.

ARROZ, FIDEOS Y MUCHO MÁS

El aeropuerto es un plato popular que destaca por su combinación de sabores. Se elabora mezclando arroz y fideos salteados con ingredientes sencillos, creando una fusión deliciosa.

Es una opción económica y abundante, perfecta para aprovechar ingredientes disponibles en la cocina.

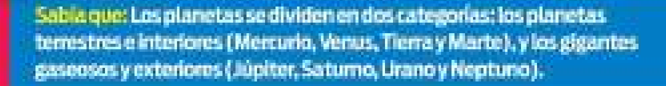
Su sabor intenso y su textura equilibrada lo han convertido en un favorito de la gastronomía callejera y casera. Es versátil, ya que admite diferentes tipos de aderezos.



Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

CONECTATEC El sistema solar





Sistema solar para niños

Esta aplicación es ideal para que los niños exploren el sistema solar de manera divertida. Ofrece ilustraciones coloridas y explicaciones sencillas. A través de juegos interactivos, los niños pueden aprender sobre las características de cada planeta, sus órbitas y tamaños. Además, cuenta con actividades de preguntas y respuestas. Está disponible de manera gratuita en Google Play para Android o IOS.



Solar System Scope

Esta plataforma interactiva permite a los niños explorar el sistema solar en 3D, acercándose a planetas, satélites y estrellas de manera realista. Proporciona datos científicos actualizados y permite visualizar cómo se ven los planetas desde diferentes puntos del universo. Es ideal para niños que deseen aprender sobre astronomía de una manera más dinámica. Está disponible en la web y como App en Google Play.



Astronomía para niños

Esta aplicación está diseñada especialmente para que los más pequeños aprendan sobre el espacio de manera sencilla. Incluye juegos educativos, imágenes interactivas y actividades para identificar planetas, constelaciones y estrellas. Su contenido didáctico ayuda a desarrollar la curiosidad científica en los niños y a mejorar su capacidad de observación. Es una App gratuita disponible en Google Play.



Solar Walk Ads

Con esta aplicación, los niños pueden explorar el sistema solar en un entorno tridimensional detallado. Permite observar de cerca cada planeta, sus satélites y otros cuerpos celestes. Además, ofrece datos sobre la historia y las características de cada uno. Su diseño creativo facilita la navegación, haciendo que el aprendizaje sea entretenido y accesible, ya que incluye animaciones sobre la galaxia. Está disponible de manera gratuita en la App Store.



NASA App

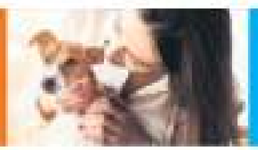
La aplicación oficial de la NASA es una fuente confiable de información sobre el espacio y la astronomía. Ofrece imágenes y videos en alta calidad de planetas, galaxias y misiones espaciales. También incluye artículos educativos que explican los fenómenos astronómicos y avances en la exploración espacial. Es una excelente herramienta para aprender sobre el universo y está disponible gratuitamente en Google Play y App Store.



solAR - Sistema solar en AR

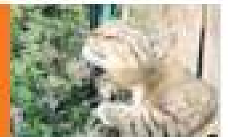
Esta aplicación utiliza la realidad aumentada para que los niños exploren el sistema solar de una manera innovadora. Permite visualizar planetas en el entorno real a través de la cámara del dispositivo móvil. Los niños pueden interactuar con los modelos en 3D, acercarse a sus detalles y comprender mejor su estructura. Es una herramienta educativa disponible gratuitamente en la App Store o Google Play.

Cuida tu mascota
Utiliza camas con gel térmico que ayudan a regular la temperatura corporal y a evitar el sobrecalentamiento. Son portátiles y perfectas para usar en casa o durante los viajes.



El dato
El consumo de galletas procesadas en gatos es riesgoso para su salud.

Lo bueno de
Catnip. Se trata de una planta que estimula a los gatos, provocando euforia y relajación.



OPTA POR REALIZAR CHEQUEOS VETERINARIOS UNA VEZ AL MES

Enfermedades comunes en los cuyes

✚ Aprende a reconocer los síntomas de estos malestares. ✚ ¡Su salud debe ser una prioridad!

Alannis Castañeda Saavedra.

Los cuyes o también conocidos como conejillos de indias, son una de las mascotas más populares, debido a su carácter sociable y simpático. Sin embargo, estos tiernos animalitos pueden llegar a presentar enfermedades que ponen en riesgo su bienestar. En este artículo te mencionamos cuáles son y cómo prevenirlos.



RECUERDA ESTAR ATENTO ANTE CUALQUIER CAMBIO O SEÑAL DE DOLENCIA.





PROBLEMAS DIGESTIVOS
Entre los principales malestares se encuentran: pérdida de apetito, diarreas y deshidratación. Se recomienda una dieta adecuada basada en hojas verdes y verduras.



INFECCIONES EN LA PIEL
Al tener la piel delicada, tienden a desarrollar heridas o lesiones provocadas por ácaros o pulgas. Por ello, es importante tener sus vacunas y antipulgas al día y mantener limpia su jaula.

CUIDADO CON LA OBESIDAD
El consumo excesivo de comida procesada es la principal causa de este malestar. Recuerda controlar su peso y brindarle una alimentación equilibrada.

Mundo animal
Dr. Rodrigo Rondón (*)

CÁNCER EN LAS MASCOTAS: ¿CÓMO ACTUAR?

Cuando compartimos la vida con una mascota, queremos que esté sana y feliz el mayor tiempo posible. Sin embargo, igual que las personas, los perros y gatos también pueden desarrollar cáncer, especialmente a medida que envejecen.

No siempre hay una explicación clara de por qué un animal desarrolla cáncer, pero hay algunos factores que pueden influir: genética, edad, factores ambientales, alimentación, entre otros. Entre los síntomas se encuentran: bultos o masas anormales en la piel, pérdida de peso, falta de apetito y dificultad para respirar. Ante cualquier duda visita a un veterinario.

* Médico veterinario de la Clínica Veterinaria Rondón.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Cau Cau

INGREDIENTES
- 400 gr. de mondongo.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- Una cebolla pequeña.
- 2 cdas. de ají amarillo.
- 1/2 zanahoria pequeña.
- 1/4 de taza de arveja.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Aceite vegetal.
- Hierbabuena y perejil al gusto.
- Palillo, pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN
Limpiar el mondongo y sancochar con hierbabuena, ajo y sal. Una vez cocido picar en cuadraditos. Reservar. Luego, freír en aceite vegetal cebolla picada en cuadraditos, ají amarillo y ajo molido; condimentar con palillo, pimienta y comino; adicionar el mondongo picado; sofreír; seguidamente, añadir zanahoria en cuadraditos, arveja, papa picada y el caldo de mondongo. Una vez cocidas las verduras, agregar perejil picado y servir con arroz.

Secreto del chef
Para complementar el sabor de este platillo, puedes añadir un rico huevo y plátano frito.

TIPS

1 PREPARA UN "CALDO DE HIELO"
Congela caldo de pollo sin sal en cubos para refrescar e hidratar a tu mascota en días calurosos. Puedes dárselo solo o mezclarlo con su comida para hacerlo más apetitoso. Además, es una opción segura y natural para mantener su hidratación. Ideal para perros y gatos.



2 JUGUETE DISPENSADOR DIY
Rellena una botella de plástico con premios y pequeños agujeros para estimular su mente mientras juega. Al moverla, los bocados caerán poco a poco, manteniéndolo entretenido. Este juego fomenta la actividad física y reduce el estrés en mascotas inquietas. Una opción sencilla y económica para su salud.



3 AROMATERAPIA RELAJANTE
Coloca una toalla con esencia de lavanda cerca de su cama para ayudarlo a dormir mejor. Su aroma tiene propiedades relajantes que reducen el estrés y la ansiedad. Ideal para mascotas que sufren cambios de rutina. Asegúrate de usar aceites naturales y en una cantidad mínima para su seguridad.



Gaturro



Las diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

chiste

Mosca en el plato
Camarero, hay una mosca en mi plato. Es el dibujo del plato señor.
Pero si se mueve. Sí, es que es un dibujo animado.

acertijo

Un avión se estrella en la frontera entre dos países.
¿Dónde entierran a los sobrevivientes?

Soluciones de ayer



El acertijo: Sigues teniendo 3, pero ya no en tu poder.

¿Quién lo dijo?:
Alberto Lleras.

Sudoku

	9	3		5			8	
	2					7		
		1	3	4	9	6	2	
	4	8		9	5		7	
	1	5				3	9	
			4	3		8		
7		6	1					8
4			5	7	6	2	1	
		2					6	

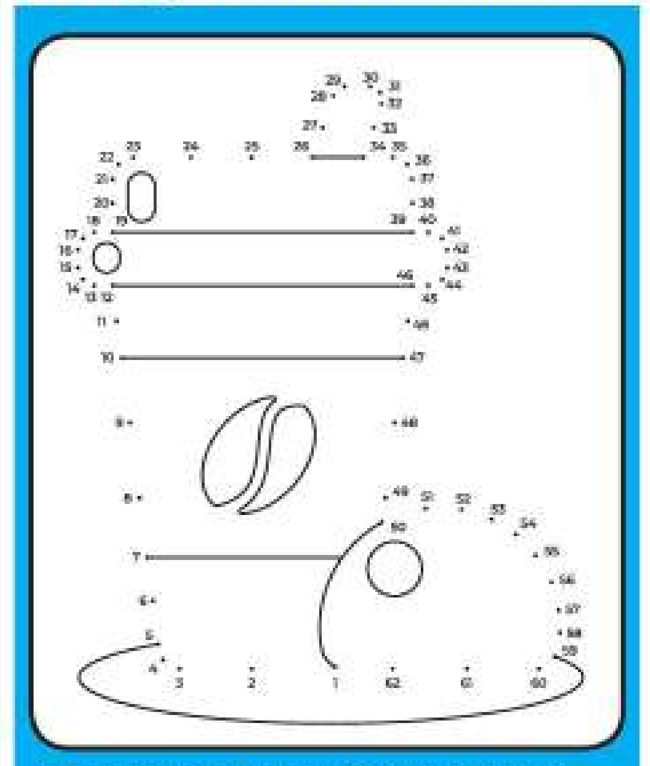
¿Quién lo dijo?

Es que no hay buena revolución que no sea traicionada, sólo las malas revoluciones no se traicionan a sí mismas.



a) Papa Francisco b) Álavaro Uribe c) Carlos Fuentes

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

Q	W	A	E	J	A	Z	I	D	N	E	R	P	A	G	H	V	P	S	L	N	O	F	U
X	C	J	Y	S	B	Q	V	C	L	D	M	W	H	E	R	U	I	N	P	E	O	A	Z
O	G	F	X	C	Z	V	P	J	O	D	S	K	L	T	M	N	I	Y	W	C	V	O	E
A	L	A	I	R	E	T	A	M	K	U	J	P	O	A	Z	T	W	M	O	I	T	I	E
S	O	L	E	D	O	M	C	E	I	N	S	T	R	U	C	C	I	O	N	N	R	N	N
V	M	O	S	L	I	K	Z	C	T	R	I	W	K	A	T	Z	O	E	E	X	Q	Y	V
H	J	M	P	P	A	B	S	U	G	A	N	D	P	Y	R	E	V	I	S	I	O	N	O
H	X	B	W	M	Q	N	E	T	A	P	A	O	A	N	Q	J	M	K	R	T	B	S	O
C	W	E	X	A	E	P	O	U	M	Y	Y	G	I	H	D	A	X	E	H	B	S	I	A
W	A	D	E	O	V	I	K	I	G	O	L	N	U	C	N	F	T	U	F	E	G	I	M
P	K	Y	H	R	L	T	T	D	C	A	J	B	Z	O	I	N	W	S	T	T	F	B	N
J	E	P	E	K	C	C	M	V	L	I	Y	D	I	X	E	R	P	N	C	O	W	F	T
W	J	R	D	S	O	X	I	B	H	N	D	C	R	I	M	C	A	Z	S	P	L	Q	E
D	N	U	U	O	N	W	U	C	T	K	C	A	U	Z	O	I	X	O	Q	C	S	V	H
B	J	E	C	D	O	D	C	J	C	E	Z	G	B	G	D	E	L	M	K	T	O	L	A
V	I	B	A	O	C	Y	Z	A	F	N	I	W	U	U	N	I	G	J	P	R	I	D	B
E	Q	A	T	T	I	K	M	R	A	S	W	D	T	Q	F	O	I	N	I	M	O	D	U
E	T	F	I	E	M	B	E	C	V	Z	A	S	T	C	I	O	F	D	E	Q	P	W	H
J	N	Y	V	M	I	P	L	U	R	J	E	Y	R	I	U	X	V	A	G	M	F	C	P
K	N	T	A	O	E	A	S	E	D	A	D	I	L	I	B	A	S	N	O	P	S	E	R
B	O	S	K	R	N	P	M	G	Q	X	L	E	S	T	R	A	T	E	G	I	A	K	X
R	Y	L	S	H	T	F	G	W	N	Q	Z	I	D	N	E	R	P	A	G	R	P	L	V
Q	J	D	O	I	O	Y	N	T	B	I	N	F	O	R	M	A	C	I	O	N	A	W	K
P	U	Y	Q	B	S	R	D	P	A	S	A	R	G	L	H	E	Z	X	J	T	H	X	E

APRENDIZAJE PARA EL DOMINIO

- ☐ ADICIONAL
- ☐ ALCANZAR
- ☐ APOYO
- ☐ APRENDIZ
- ☐ APRENDIZAJE
- ☐ CAMBIO
- ☐ CICLO
- ☐ CONOCIMIENTOS
- ☐ DOMINIO
- ☐ EDUCATIVA
- ☐ ESTRATEGIA
- ☐ ESTUDIANTES
- ☐ ETAPA
- ☐ FILOSOFÍA
- ☐ FOCO
- ☐ INFORMACIÓN
- ☐ INSTRUCCIÓN
- ☐ MATERIAL
- ☐ MÉTODOS
- ☐ MODELOS
- ☐ NIVEL
- ☐ PASAR
- ☐ PERFECCIONAMIENTO
- ☐ PRUEBA
- ☐ RESPONSABILIDADES
- ☐ REVISIÓN
- ☐ SIGUIENTE
- ☐ TIEMPO

Consultorio sentimental

Mi matrimonio está cayendo en la rutina

XIMENA (36). Doctora Cora, hace tiempo mi esposo y yo éramos inseparables, pero ahora siento que somos solo compañeros de casa. Nuestras conversaciones se han vuelto mecánicas, los besos son escasos y la pasión quedó en el pasado. Lo amo, pero me pregunto si él sigue sintiendo lo mismo. Cuando intento hablar del tema, me dice que todo está bien, que es normal con el tiempo. Pero yo no quiero un matrimonio basado solo en la costumbre. Extraño las sorpresas, las risas espontáneas y sentir que aún le importo como antes. No sé si esto es solo una etapa o si estamos perdiendo lo que nos unía. ¿Cómo puedo recuperar la chispa?



RESPUESTA

Querida Ximena, la rutina en toda relación es normal. Lo importante es que el amor que sientan ambos siga perdurando y creciendo con el tiempo. Te aconsejo que intentes conversar nuevamente con tu esposo sobre lo que quieres; quién sabe, a lo mejor tiene una sorpresa para ti. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Gracias a tu precisión y eficiencia lograrás avanzar con tu labor, además colaborarás de manera certera con tu entorno. En lo personal, tu esfuerzo por mantener la armonía familiar ha funcionado.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tomarás todas las medidas posibles para evitar mayores quiebres económicos, tus estrategias te ayudarán a recuperar estabilidad. En lo sentimental, esa distancia sería saludable, asúmela.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Has pulido tus herramientas y talentos, esto te permitirá consolidar objetivos con mayor eficacia y rapidez. En el amor, evalúa tus sentimientos antes de asumir un compromiso sentimental.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tomarás distancia de una persona que intentó perjudicarte, en adelante todo avanzará exitosamente. En el amor, asume que también puedes equivocarte y escucha los reclamos de tu pareja.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Te harán una propuesta laboral o económica que no conviene aceptar, de una manera sutil lo rechazarás. En el amor, podrías insistir con alguien que sabes no conviene, controla tus pasiones.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
La antipatía que existe entre tú y un compañero hace tu jornada laboral muy tediosa, aprende a conciliar. En lo afectivo, te está costando aceptar las condiciones de esa persona, dialoga.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No encuentras salidas y es porque insistes manteniendo en lo mismo, reflexionar te traerá soluciones. Sientes que tu pareja no te entiende, pero el verdadero problema está en tu estado de ánimo.

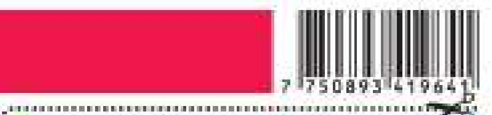
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Conseguirás el apoyo necesario para agilizar tus labores, será un día de buenas noticias. Tu pareja será franca y dirá lo que piensa de tu actitud, evita resentimientos y trata de recapacitar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Te está faltando tolerancia para llegar a los acuerdos que te convienen, sé flexible y negociarás. Terminan los pleitos, hoy buscarás aclarar los malos entendidos con tu pareja y se reconciliarán.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hay restricciones que podrían dilatar aquello que pensabas solucionar hoy, sé paciente. Los reproches y el sacar a relucir temas del pasado solo complicarían tu relación. Tolerancia.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
El orden de tu agenda podría verse alterado por una actividad inesperada, será un día agotado, pero productivo. No dudes de las intenciones de esa persona que desea disculparse, escúchala.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Luego de esa etapa de cierres y pérdidas, llega un periodo de nuevos inicios que debes aprovechar. En el amor, luego de esa separación empiezas a reinventarte y sentirte bien contigo mismo.



UNO DE LOS CONTINENTES · GASA · REPETIDA · ... ADU CANTANTE BRITÁNICA · ANTIGUA NOTA "DO" · HACIA (INGL.) · GERMANIO · PROGRAMA DE TV · A NIVEL · CLORO · SÉPTIMO PLANETA · NEPTUNIO · CARNE ASADA · MÚSICA POPULAR · VACÍO · PEDAZO DE AZÚCAR · PUNTO CARDINAL · OREJA (INGL.) · INTERJECC. DE ÁNIMO · DESAFÍA · LA PRIMERA · ANTIGUE MEDIDA CHINA · DIVISIBLE POR DOS · DEFECTO · AMARRA · AVENIDA (ABREV.) · DIGNIDAD PAPAL · CÉSPED (INGL.) · ARTÍCULO NEUTRO · ALTAR · PRIMERAS LETRAS · SODIO · 1002 (ROM.) · IGLESIA CATEDRAL · LATERALES DE LA "T" · REMOVER LA TIERRA · MILLAR · COLOMBO, MAXWELL · EUROPIO · MESUT OZIL · ESPECIE DE SALVIA · MÉDICO, SANITARIO · EL (ITAL.) · LUIS SUÁREZ · NEW YORK · TERCERA PERSONA · EXTRATERRESTRE · EN ESTE LUGAR · PADRE DE MATUSALÉN · SÍ (QUECHUA) · TODO (INGL.) · QUE NO ESTÁ ENFERMO · ... ALEX FERGUSON · NINGUNA ANTERIOR · CALCIO · GRUPO SANGUÍNEO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

El sauna puede aumentar de manera natural la hormona del crecimiento

El sauna es una forma natural de estimular la hormona del crecimiento (HGH), esencial para la reparación de tejidos, el crecimiento muscular y el metabolismo. Aunque el ejercicio y el ayuno pueden elevar sus niveles, el calor del sauna surgió como una alternativa accesible.

Un estudio en Finlandia analizó a más de 2300 hombres y encontró que una sesión de sauna de 10 a 15 minutos a 40-80ºC puede incrementar la HGH en un 140%. Además, su uso frecuente potencia aún más este efecto.

Beneficios para la salud

-Salud cardiovascular: usar el sauna de 4 a 7 veces por semana reduce en un 63% el riesgo de muerte súbita cardiaca (MSC) y disminuye la mortalidad por enfermedades cardiacas.

-Sistema inmunológico e inflamación: la exposición al calor activa proteínas de choque térmico, protegiendo las células y fortaleciendo la respuesta inmune.

-Bienestar mental: su efecto relajante disminuye el estrés, mejora la claridad mental y contribuye al bienestar general.

-El sauna como terapia de calor: si bien el sauna finlandés es el más estudiado, otras formas de calor como los saunas de infrarrojos o los baños de vapor, ofrecen beneficios similares. La exposición constante al calor mejora la circulación y activa procesos biológicos claves para la salud.

En conclusión, el uso regular del sauna no solo aumenta la HGH, sino que también protege el corazón y combate la inflamación, ayudando a ralentizar el envejecimiento y prevenir enfermedades crónicas. Adoptar esta práctica ancestral puede ser una de las formas más simples y efectivas de mejorar la salud y el bienestar general.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

MADRID. Bomberos rescataron a una cabra atrapada en la ventana de un quinto piso de un edificio, los residentes no se explicaban hasta ahora cómo llegó el animal hasta ese lugar.



Alpacas levantan el ánimo a abuelitos

IRLANDA. Paddy y Óscar son dos alpacas con genes peruanos que tienen una gran misión en el Kilcoole Lodge Nursing Home, hospital de Irlanda donde son "animales de terapia" encargados de levantar el ánimo a los adultos mayores que sufren de depresión y demencia senil. Las alpacas son de gran ayuda para mejorar su calidad de vida y salud.

Los camélidos de la granja de alpacas K2 conocen la ruta hacia las habitaciones y salas, donde se dejan acariciar y muestran afecto por los ancianos que son felices con ellos.